creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000239485

2010년 2월
교육학석사(음악교육)학위논문

음악의 힘과 대체의학으로서의 음악치료

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

이 현 주

음악의 힘과 대체의학으로서의 음악치료

The Power of Music as a Music Therapy Alternative Medicine

2010년 2월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

이 현 주

음악의 힘과 대체의학으로서의 음악치료

지도교수 김 혜 경

이 논문을 교육학석사 (음악교육) 학위 청구논문으로 제출함.

2009년 10월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

이 현 주

이현주의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 서 영 화 인

심사위원 조선대학교 교수 박 계 인

심사위원 조선대학교 교수 김 혜 경 인

2009년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT
Ⅰ. 서 론 · 2
A. 연구의 의의 · 2
B. 연구의 필요성 · · · · · · · · · · · · · · · · · · · 3
Ⅱ. 본 론 · 6
A. 음악
1. 음악의 효력 · 6
2. 음악의 힘 · 7
B. 음악의 기능
1. 음악이 가지는 다양한 문화적 기능 · · · · · · · · · 10
2. 음악의 생체 · 생리적, 심리적인 효과 · · · · · · · 14
C. 음악치료
1. 음악치료 · 16
2. 심리치료 · 18
3. 세계음악치료의 흐름 · · · · · · · · · · · · · · · · 19
D. 음악을 통한 음악치료
1. 치료의 영역 안에서 음악이 제공하는 역할 · · · · · 25
2. 음악의 무의식적, 의식적 치료효과 · · · · · · · · · 28
3. 음악의 양식에 따라 나타나는 효과 · · · · · · · · · 28
4. 음악 감상을 통한 자기체험 · · · · · · · · · · · · 29
Ⅲ. 결 론 · 31
참고문헌

ABSTRACT

The Power of Music as a Music Therapy Alternative Medicine

Lee Hyun-ju
Advisor : Prof. Hye-kyong Kim
Major in Music Education
Graduate School of Education, Chosun University

Human called happy life is life that develops maximum and uses own five sensory organs. I move legs and arms naturally and stammer that skin feels everything and feet kick land and finger wants and noses sniffs and brain is thought clearheadedly and indicates and I see things as sharp eyes and ear can be such life that hear right sound.

I have ideas naturally what image healthy state is everybody if it is a person. We realize such state and think seriously about him and must develop such state maximum. To do, music is experience that stimulate hearing specially among all sensory organs, he. Music becomes seat that appreciates culture of various conformation practically and exchanges while is a tool so, to train sensory organ.

Use of music treatment fornicated general Test point that satisfies our ideas and hope and expectation about health more

faithfully through music and do can form be. And it can become general measuring stick that judge effect of music treatment in terms of can institute health and all leading persons that disturb happiness and condition in everyday life.

Ⅰ. 서론

A. 연구의 의의

오늘날 일반의학의 효용에 대해서 의문을 갖는 사람이 늘어나고 있다. 많은 사람들이 질병에 대한 생각을 근본적으로 달리하기 시작하면서 기존의 의학과는 전혀 다른 "대체의학"에 관심을 기울이게 되었다. 이는 현재 의료계에서 가장 두드러진 현상이며 최근 음악치료가 등장하면서 현대의학의 새로운 조명을 받고 있다.

사실 수천 년 전 성경의 내용을 역사적인 사실로 믿는다면 기원전 1000년 경 이스라엘 왕 사울이 음악치료로 심한 우울증을 고쳤고[1] 17, 18세기에는 유럽 전역 뿐만 아니라 동양에서도 질병을 치료하는데 음악치료가 이용되었다. 이 치료법은 의사들이 아닌 음악가에 의해 시행되었다. 그러나 19, 20세기 근대 자연과학에 토대를 둔 의학이 발달하면서 음악이라는 도구는 정신병원 같은 곳을 제외하고는 의사들에게 더 이상 치료법으로 받아들여지지 않게 된다. 근대 자연과학의 성립과 함께 질병의 연구와 치료과정에 화학, 생물학, 생리학으로 증명하는 식의 방법론을 선택했다는 사실, 즉 의학이 객관적인 자연 현상을 과학적으로 엄밀히 탐색하는 일에 바탕을 두고 있었다는 사실을 생각하면 의학에서 음악을 배제시켜 버린 것은 전혀 놀라운 일이 아니다. 의사들은 환자의 개인적 차이에 영향을 받지 않는, 다시 말해 누구에게나 동일한 효과가 나는 약품이나 치료법을 찾아내고 발전시켜 왔는데 당시에 이루어진 의학의 엄청난 발달은 그런 방법론에서 출발할 때만 가능한 것이었다.

음악의 효과는 객관적 요소에 국한되는 것이 아니라 주관적 요소에 의해 좌우될 수 있으므로 음악이 현대의학의 발달에서 도외시 되었던 것은 너무나 당연한일이었다. 예를 들어 어느 음악작품을 연주할 때 악기의 종류를 구분하

1) 사무엘상 16:23 하나님께서 부리시는 악령이 사울에게 이를 때에 다윗이 수금을 들고 와서 손으로 탄즉 사울이 상쾌하여낫고 악령이 그에게서 떠나더라.

고 음량을 측정할 수는 있지만, 음악에 대한 환자의 개인적 느낌은 어떻게 측정하여 수치화 할 수 없다. 아울러 음악과 관계된 환자의 경험, 그리고 음악에 대한 환자들의 관심 정도 역시 측정을 할 수 없다. 이런 복잡한 요소들 때문에 의사들은 환자들을 치료할 때 때때로 나타나는 음악의 긍정적인 효과를 그저 우연이라고 치부하여 왔다. 하기야 음악의 고유한 특성을 고려해 본다면 의사들이 음악의 작용과 치료과정의 복잡함과 개인에 따른 효과의 차이를 면면이 이해하기란 쉬운 일이 아니었을 것이다.

20세기에 들어서면서 음악과 의학의 관계는 전혀 다른 모습으로 전개되고 있다. 일반의학의 위기와 한계가 들어나면서 정신요법의 중요성이 부각되기 시작한 것은 어제 오늘일이 아니다. 미국과 유럽의 많은 연구소와 대학에서 활발히 연구가 이루어졌고, 생물학과 생리학의 관점에서 음악이 인체에 영향이 미치는 과정이 연구를 통해 입증되고 있다.

B. 연구의 필요성

일반과학의 방법으로 이루어진 연구와 개별적인 치료사례는 음악치료가 가지는 매력을 뒷받침 해주고 있는 듯하다. 그렇다면 음악을 통한 치료는 어떻게 이루어지며 음악의 어떠한 특별한 힘이 치료적으로 사용되는지 질병과 증상에 그리고 어떤 종류의 환자들에게 이를 적용할 수 있는지 그리고 임상에 적용하는 음악치료에서 현재 가장 중요하게 여겨지는 음악이 지닌 특별한 힘은 무엇인지 우리는 문제를 제기해 볼 수 있다.

음악을 통한 치료는 음악 또는 음악의 요소와 음악이 갖고 있는 근본적인 영향이나 효과를 이용하여 치료의 목적에 도달하기 위해 사용, 적용하는 것이다.

음악이 사람에게 영향을 주는 객관적 보편성은 분명하게 있지만 사람이 처해있는 상황이나 환경에 따라 또는 외적인 심리상태에 의하여 주어지는 특수성과 주관성을 배제할 수 없기에 음악을 연주하거나 청취하는 “주체”를 언제

나 가장 중요시 여긴다. 그뿐 아니라 음악이야말로 음악을 만드는 사람의 개인적인 감정 표현이기에 음악을 적극적으로 받아들이면 듣는 사람 또한 어떤 의미에서는 그 음악을 함께 만들어내는 셈이다.

그러므로 현 단계에서도 그 숫자가 만만치 않은 음악치료의 모든 갈래와 대표적인 인물들은 직접 표현을 하던 하지 않던 다음과 같은 인식을 바탕으로 한다. 건강에 대한 논의는 전적으로 "노동 불능 상태"인 질병의 문제에 국한되어서는 안 되고 오히려 포괄적인 삶의 질을 다루어야 한다는 것이다. 이러한 전제는 기술과 장비에 의존하여 무엇보다 치료를 우선으로 생각하는 현재의 의료체계와 상반된다. 건강에 대한 강한 관심이 "노동 불능 상태"에만 집중된다면 의학은 현대 산업 사회가 사람들의 건강과 생명을 위협한다는 사실을 간과한 채 다만 "건강을 지키기 위해서" 라는 미명아래 사람들의 행동을 구속하게 될 것이다.

오늘날 음악치료전문가들을 포함하여 보건체제를 비판하는 목소리가 높아지고 있다. 이들은 의학과 기술, 그리고 약학 등을 동원하여 병을 치료하는 시스템을 구축하기만 하면 보건 분야가 더 발전해 나갈 것이라는 믿음에 의문을 제기한다. 그 이유는 신체적 정신적 심리적으로 건강을 위협하는 요소들이 급격히 늘어나고 있기 때문인데 무엇보다 환경오염에 따른 변화와 업무의 과다나 결핍, 실업과 빈곤, 남녀관계의 변화와 고독 등이 그런 요인이라고 할 수 있다.

이상의 사실을 염두에 둔다면 질병이란 사람마다 다른 모습으로 겪게 되는 "부분적인 위험" 이라기보다는 모든 사람들을 노리는 포괄적인 위험이라 할 수 있다. 무엇보다도 만성질병이 증가하고 정신병이나 심인성의 질환이 대규모로 발생한다는 사실은 건강과 질병이 삶의 조건과 형태, 그리고 생활양식에 영향을 받고 있다는 점을 드러낸다. 그렇게 때문에 일반의학이 내세우는 합리성에 대한 의심이 점점 더 커지는 것이다.

앞으로는 건강을 다루는 학문과 정책에서 개별분야의 한계를 뛰어넘어 여러 분야들이 협력하여 연구와 치료를 실행하는 것이 필요한데 내용이 다양하면

서 여러 분야의 연구와 치료법을 통합한 음악치료야말로 이러한 요구에 부응하는 방법이라 할 수 있다.

Ⅱ. 본론

A. 음악

1. 음악의 효력

음악을 이용하는 모든 치료에서는 선율, 화음, 리듬의 음악적 요소를 활용한다는 공통점이 있다. 따라서 음악치료에는 청취, 연주, 노래 같은 다양한 음악활동이 포함되며 이러한 것들을 모두 알고 있어야만 음악치료가 진행되는 동안 환자와 음악치료사 사이에 어떤 일이 일어나는지를 상식적으로든 과학적으로든 이해 할 수 있다. 음악은 그 자체로서 이미 생체, 생리적인 효과 뿐 아니라 심리적, 사회적, 문화적인 기능과 그 밖의 여러 효능을 갖는다. 그러나 음악자체가 직접적인 치료법으로서 효력이 있는 것은 아니다.

음악이 치료법으로 확실한 효력을 발휘한다고 믿는 견해가 참신하게 받아들여지는 때가 있었다. 그러나 이른바 "음악의 약국"[2]이라는 자신만만한 입장은 임상치료에서 한계를 드러내고 말았다. 언제나 어떠한 경우에나 모든 사람에게 효력이 있는 음악이란 이 세상에 존재하지 않기 때문이다. 그러므로 음악도 질병치료의 : "세 번째 원칙"[3] 이라는 목적에 맞게 방법론적으로 잘 구성하여 실행하는 여러 가지 치료법들 가운데 하나라는 사실을 염두에 두어야 한다.

2. 음악의 힘

2) 어떤 질병이든 그에 맞는 특효 음악이 있다는 믿음을 빗댄 표현
3) 정신요법이나 심리치료의 원칙을 첫 번째 원칙으로, 화학, 의학, 생리학, 외과의학의 치료를 두 번째 원칙으로 상정한다.

a. 음정

음정은 진동수에 의해 생긴다. 진동수[4]가 많으면 높은 음정이 나고 반대로 진동수가 낮으면 낮은 음이 난다. 일반적으로 높은 음은 자극적이고 낮은 음은 이완적인 효과를 가지며 음의 이런 현상들을 이용하여 신경의 긴장과 이완을 유도할 수 있다. 좀 더 구체적으로 말하면 늘 긴장하고 있는 사람에게는 저음의 음악이(소리가) 그 사람의 긴장을 이완시켜주는 작용을 할 수 있고 너무 늘어진 사람에게는 고음의 소리가 삶의 활력을 되찾는데 도움이 된다고 할 수 있겠다.

음정이라는 요소가 치료적으로 사용되는 예를 들면, 음의 높낮이에 따라 신체의 위아래를 지시하는 활동이 있을 수 있겠다. 이러한 음정의 대조는 청각변별력의 발달, 주의집중, 방향성의 제시 등을 목적으로 사용될 수 있다. 또, 음의 높낮이는 언어를 발달시키기 위해 치료적으로 이용된다. 이는 말을 하기 전 발성을 촉진시킬 목적으로도 사용이 되고, 다른 경우에는 말을 할 수 있거나 분절된 낱말을 사용하는 환자의 언어장애를 개선하기 위해서 '안녕' 또는 내담자의 이름과 같이 둘 이상의 음절로 이루어진 낱말에 3도 또는 5도로 오르내리는 간격으로 목소리에 억양을 붙이는 것으로 시작할 수 있다.

b. 강약

강도는 진동의 폭에 의한 것으로 진폭이 크면 음량이 커진다. 소리의 강도는 음악의 효과를 내는데 큰 역할을 하고 거의 그것만으로도 만족감을 주게 되는 경우가 있다. 치료 상황에서 신체적 장애로 환자가 스스로 외부 환경에 미칠 수 있는 영향력이 작고 그런 자신에 대해 자신감이 없다면 전자 드럼처럼 손가락 하나를 움직여 아주 큰 북소리를 낼 수 있다면 거기에서 느끼는 만족감은 대단한 것이다. 이때 이 사람

4) 1Hz란 1초의 한 번의 진동이란 뜻이다. 음악의 진동수는 보통 30~4,000Hz이다.

이 느끼는 것은 즐거움이나 만족감은 다른 어떤 요소도 아닌 음량에서 비롯되는 것이다.

부드러운 음향은 대체로 친밀감을 가져다주며, 안전한 분위기를 조성한다. 그러나 때로는 이런 부드러운 음향이 강한 감각을 구하는 사람에게는 초조감을 줄 수도 있으므로 치료사가 환자를 잘 파악해 음악의 선곡이나 악기의 선택을 해야 할 것이다.

강약의 변화는 개인의 정서 상태나 기분에 심리적, 생리적 영향을 줄 뿐 아니라, 매우 큰 소리에서 매우 작은 소리로, 매우 작은 소리에서 큰 소리로의 강약변화는 청각을 통해 인식을 일깨우기 위한 기초가 되고, 큰 소리를 참을 수 없어하는 사람에게 적응력을 길러주기도 한다.

c. 음색

음색은 소리의 질을 나타내는 것으로서 각 악기들의 특성 및 사람의 음성을 구별시켜주는 음악의 요소이다. 음악치료에서 음색의 사용을 예로 들면, 두 개의 단순한 악기 소리를 구분하는 것은 환경에 대한 인식을 일깨우는 첫걸음이 된다. 청각 능력을 향상시키기 위해 악기소리를 구분하고 각 악기에 따른 그림이나 동작 또는, 글씨를 인지하도록 훈련하는 능력은 환경에서 나는 소리와 다양한 사람들의 목소리를 구별하고 인지하는 능력, 즉 인간과 그 이외의 환경에 더욱 민감해지는 능력으로 전환될 수 있다. 또, 환자가 특정악기에 관심을 보이면 그와 악기와의 관계가 긴밀해지고 나아가 치료사와의 관계도 긴밀해져 눈 맞춤을 하거나 타인과의 관계개선에도 도움을 준다.

d. 화성

화성은 주파수가 다른 두 개의 음들이 동시에 날 때 맺어지는 관계이

다. 화성의 진행을 통해 사람은 긴장 또는 이완하게 되는데 협화음과 불협화음의 결합들은 시간 속에서 계속적인 긴장과 이완의 역동적 드라마를 형성하게 된다. 음악적 진행은 아무리 불협화음이 많아도 궁극적으로는 협화로 끝나게 되는데 이것은 청중이나 연주가에게 모두 정서적 만족감을 가져다주게 된다.

노래 부르기와 악기 연주를 더욱 풍부하게 하여 즐거운 음악적인 경험을 갖게 하고, 그 결과 표현력과 학습동기를 향상시킬 수 있다. 다양한 음계는 개인에게 정서적, 신체적으로 영향을 미친다. 느린 박의 아르페지오 베이스음은 부드럽고 큰 동작을 유발시킬 수 있는 반면, 스타카토로 연주되는 베이스음은 뛰기나 박수치기, 북치기 같은 반복적인 동작을 유발한다.

5음 음계의 화음은 어떤 음을 연주하든지에 상관없이 조화를 이루는 화음이다. 여기엔 어떤 '잘못'도 있을 수 없다. 치료사와 환자가 이런 화성 속에서 완전히 조화를 이루게 되면, 환자의 자신감과 자존감을 높일 수 있을 뿐만 아니라 자신이 치료사에게 이해되고 있다는 경험을 하게 된다. 화성은 또한 주의와 각성을 위해서도 사용되는데 환자가 주의집중을 잘 하지 못하면 갑작스러운 불협화로 그의 관심을 다시 끌기도 한다.

e. 리듬

리듬은 측정된 동작을 의미하는 그리스어 'RHYTHMOS'에서 유래한 것으로 이완기간 사이사이에 산재하고 규칙적으로 반복되는 박자나 악센트로 특징지어지는 흐름 또는 움직임을 가리킨다. 리듬은 삶에 에너지를 주고 모든 살아있는 생명체는 리듬을 가지고 있다. 봄, 여름, 가을, 겨울이 우리 계절의 리듬이고 아침, 점심, 저녁이 우리 하루의 리듬이고 우리의 발달단계가 우리의 리듬인 것이다. 사람은 생체 화학적

으로 호흡과 맥박이라는 일정한 리듬의 바탕 위에 생체리듬을 형성하고 있는데 자장가는 이런 원리를 이용한 것이다.

리듬이 치료적으로 사용되는 예는 활동에 활력을 주고, 신체 활동을 촉진시키기 위해 사용되는데, 리드미컬한 청각적 단서들은 즉각적인 피드백을 주므로 개인이나 집단의 운동 활동을 강화 할 수 있도록 도와준다. 가사를 리드미컬하게 패턴화하여 노래하는 것 또한 일반적으로 발성을 자극하여 말을 하게 도와준다.

f. 가사

가사는 노래가 중심이 되는 치료에서 분리될 수 없는 부분이기 때문에 음악의 한 요소로 포함된다. 노래 가사는 정서를 이완시키고 경험과 느낌을 표현하는 수단이며, 상상력을 자극한다. 가사는 이미 만들어진 노래의 가사를 그대로 사용할 수도 있고, 치료사나 환자가 즉흥적으로 만들 수도 있다. 아동의 현재 활동을 묘사하는 가사는 환자에게 자신이 언제, 무엇을, 어떻게 하고 있다는 것을 인식시켜 주게 되며 이를 통해 환자는 정체성을 획득하게 된다. 언어사용이 가능한 환자에게는 즉흥적인 가사가 자신의 내면세계를 투사하는 하나의 수단이 되므로 이후에 환자가 자신이 만든 가사에 대해 어떻게 생각하는지, 왜 그런 가사를 썼는지에 대해 토론을 하는 것은 아주 중요하다.

B. 음악의 기능

1. 음악이 가지는 다양한 문화적인 기능

음악학과 음악 사회학의 전문가들은 무엇보다도 계통 발생사라는 말로 표현할 수 있는 전 인류의 역사와, 개체 발생사라고 할 수 있는 개개인의

성장 발달사라는 두 관점이 연구에서 얻은 음악의 인류학적 의미를 강조한다. 행동 연구가나 문화 인류학자, 인종학자들은 계통 발생사나 개체 발생사의 그 어떤 발달과정에도 음향이나 음악과 관계되는 현상이 존재하지 않는 경우는 없을 뿐 아니라. 그러한 발달 과정 자체가 음향과 음악이라는 현상 없이는 생각조차 할 수 없다는 점을 천명한다.

한 걸음 더 나아가 환경 문제 전문가들은 음악이 가지는 이른바 사회생태학적인 기능을 지적한다. 음악은 인간 문화의 조건이므로 음악이 없으면 인간의 문화가 생성, 발달할 수조차 없다는 것이다. 따라서 음악은 한 인간이 살아가는데 필수불가결한 문화 환경의 일부이며, 이웃, 자연, 신, 종교에 대한 자신의 관계를 유지시키고 안정시켜 준다. 이런 시각에서 보면 문화란, 우리가 가지고 있는 제1의 자연이 광범위하게 파괴됨에 따라 오래 전부터 포기할 수 없게 되어 버린 제2의 자연이다. 음악은, 자동차와 기계들이 일으키는 소음이 얼마나 황량하고 건강을 해치고 질병을 일으키는지를 잠시나마 잊게 해준다. 우리 몸의 기관 중에서 언제나 작동할 준비가 되어 있는 생리적은 특성을 가진 기관, 그리고 두 눈처럼 완전히 혹은 부분적으로도 닫을 수 없는 기관인 귀의 부담을 덜어 주고 휴식하게 해주는 것이 다름 아닌 음악이다. 소음으로 인한 장애가 늘어나고 있다는 사실은 우리가 겪는 소음의 정도가 건강을 해칠 정도로 심각하다는 증거인데, 음악을 잘못된 방법으로 듣는 것도 이 문제에 한 몫을 한다. 인간이 견딜 수 있는 한계[5]를 넘는 100dB 이상의 음량을 틀어 대는 술집이나 나이트에서 청각 장애를 얻는 청소년들이 늘어나고 있다는 사실이 그 예이다.

신경과 의사들과 신경 생리학자들은 인간의 자율신경 조직이 음악이나 음향의 자극에 특히 민감하다는 사실을 발견하였다. 예를 들어 귀 속의 청각 세포는, 물건에 닿았다는 사실을 감지하기 위해 촉각이 필요로 하는 에너지의 천만 분의 일밖에 안 되는 작은 자극에도 반응을 나타낸다. 이

5) 보통 사람들은 16~20,000Hz 범위의 진동을 가진 음향만을 지각한다.

처럼 청각은 인간의 모든 감각 중 가장 민감한 감각이다. 또 청각은 우리의 정서 상태와 밀접하게 연결되어 있다. 그 이유는 귀가 우리 뇌에서 감정을 다루는 중심 기관인 신경망 조직과 직접 연결되어 있기 때문이라고 한다.

오늘날의 인류가 진화해 온 발생사를 살펴보면 청각은 수면 중에도 다가오는 위험을 일깨워 주는 경보 장치의 역할을 해왔다. 오늘날에도 우리의 귀는 위험을 경고하는 원래의 기능을 여전히 가지고 있는데, 요란한 경적을 들으면 순간적으로 머리카락이 곤두서는 경우가 그 예이다.

한편 개체 발생사적으로, 즉 한 인간의 성장과 발달이라는 측면에서 보아도 청각 기관은 특별한 역할을 한다. 아기는 태어나기 전에 이미 태내에서 음향 자극에 반응하여 어머니의 규칙적인 걸음걸이와 호흡, 심장 박동 등을 느끼고 있다. 이렇게 본다면, 아기가 태어난다는 것은 자궁 속에서 경험하는 음향과 음악 세계를 마감한다는 뜻이다. 신생아들은 소리를 들으면 호흡이 빨라지고 격렬해지며 보통 때보다 빨리 눈을 깜박거린다. 신생아는 출생 후 며칠만 지나면 소리의 높낮이를 구별할 수 있는 데 비해 시각적으로 사물을 지각하고 구별하는 능력은 생후 몇 주가 모태에서 분리되어 세상 밖으로 나올 때 아기가 겪게 마련인 정신적 외상[6]을 극복하는데 매우 중요한 수단이 될 수 있다. 뿐만 아니라 아기나 취학 연령의 어린이들한테는 지능과 상상력의 발달에 초보적은 음악 교육이나 행동 교육이 지대한 영향을 준다는 사실을 많은 학자들이 지적하는데, 빌헬름 레버스도 자신의 저서「음악, 지능, 상상력 Musik-Intelligenz-Phantasie」에서 이러한 내용을 주장하고 있다.

프리드리히 클라우스 마이어[7]는 생후 수개월간의 유아 행동 양식을 정신분석학의 관점에서 밝히고 있다. 그는, 유아가 처음으로 내는 소리는

6) "출생 체험의 연구"를 통해 초월 심리학의 지평을 열어 보인 스타니슬라브 그로프에 의하면, 완벽한 자연 상태인 자궁 속에서 살던 태아가 바깥 세상으로 나오는 과정인 출산이 진행되는 동안 겪는 진통은 산모 혼자만 일이 아니라 태아가, 즉 모든인간이 최초로 경험하는 엄청난 정신적·신체적 충격이라고 한다.

7) 「음악을 통한 자기 표현 욕구 Die Lust, Sich musikalisch auszudruecken」(1978) 예나 지금이나 여전히 기본서로 간주됨.

내적인 충동이나 잠재되어 있는 감정의 표현이라고 말한다. 이런 표현을 통해 유아는 심리적이고도 심신 상관적인 만족을 강화한다. 이렇게 보면 모든 음악 활동의 근본적인 동기는 자신의 감정을 전달하려는 소망이나 충동에서 비롯된 것이다. 아울러 악기를 연주하고픈 욕구도, 행동학적으로 구분하여 말하면, 인간의 기본적인 행동 욕구에서 유래한다.

클라우스 마이어에 따르면, 관악기를 연주할 때의 호흡. 현악기를 연주할 때 팔과 손의 움직임, 타악기를 연주할 때의 두드리는 동작, 오르간을 연주할 때 이루어지는 손과 발의 정확한 조화 등과 같은 움직임을 '충동 에너지의 과잉'이라고 볼 수 있으며, 넘쳐나는 에너지를 악기의 연주에 쏟아 자아를 표현하는 것이라 할 수 있다.

놀이 이론에서는 음악 혹은 음악 연주에 관해 또 다른 과학적 탐구를 시도한다. 놀이 이론에서 놀이란, 어느 누구에게서나 볼 수 있는 자유로운, 그리고 특별한 목적이 없는 행동이다. 이렇게 특별한 목적과 연관되지 않은 행동은 직금까지 눌러 두었던 충동 에너지를 결집하고 있다. 그러므로 놀이 과정 중에 채워지지 않은 꿈과 소망과 상상력과 경험들이, 자연스럽게 표출된다. 놀이는 사회적 현실이라는 부담이 없어서 언제나 흥겨움과 상상력이 넘친다. 현실이나 상상 속이나 놀이에는 언제나 움직임이 따른다. 악기의 연주도 마찬가지로 이러한 몸짓과 기교, 창조력, 상상력, 집중력 등이 놀이를 통하여 통합된다.

라우에와 플렌더는, 기술적인 연습이나 단순한 움직임에 그칠 수 없는 연주라는 행위가 강한 표현력을 가지는 음악 연주가 되기 위해서는, 기교의 완성도가 아니라 몸의 움직임이나 음악적인 제스처 표현이 중심적인 역할 을 해야 한다고 강조한다. 그뿐 아니라 상상력과 변화, 다양한 감정의 표현이 합해져야 한다. 이런 관점에서 보면, 악기를 연주하는 가장 중요한 동기는 인간적 욕구와 의지라는 것이 분명하다.

음악 치료에서나 일반 의료 시술에서도 음악의 기능 중 가장 중요한 것은 음악의 심신 상관 효과이다. 노래를 부를 때의 호흡을 보면 이게 무슨

말인지 바로 알 수 있다. 호흡은 이 심신상관의 효과를 입증하는 좋은 예이다. 흉부를 조이고 넓히는 동작을 의식적으로 조절하게 된다. 또한 음악은 심장박동, 혈압, 순환기의 작용, 장기의 혈액 공급, 고화 등과 같은 인간의 다양한 자율신경 기능에 직접적인 영향을 미친다.

2. 음악의 생체 생리적 심리적인 효과

우리는 언제 어디서나 음악을 들을 수 있다. 지난 여러 해 동안 끊임없이 이루어진 기술의 진보와 함께 음악은 양적으로 엄청나게 확산되었다, 우리의 할아버지 세대만 해도 직접 연주되는 음악만을 들을 수 있던 것과 비교하면 격세지감이 느껴진다. 우리는 늘 라디오 · TV · CD · MP3 등을 통해 음악을 듣고 있다. 음악을 들으며 잠자리에서 일어나고, 음악을 들으며 숙제를 한다. 뒤편에서 이루어지는 기분 전환쯤으로 생각한다는 것이다. 다시 말해서 의식의 일부분만 음악에 신경 쓰고 있는 것이다. 즉 운전이나 수영을 하면서 음악을 듣거나, 식당에서 식사를 하거나 쇼핑을 하다가 혹은 카페에 앉아서 음악을 듣는 경우에도 마찬가지이다. 일상생활에서 이렇듯 피상적으로 음악을 경험하고 소모품처럼 흘려듣지만, 우리는 특별하게 기억하는 곡들이 있다. 언젠가 아주 근사한 느낌을 주었던 댄스 음악이나 유행곡들, 또는 오케스트라가 연주하는 정열적인 리듬을 기억하고 있는 것이다.

하지만 누구나 음악에 대해 좋은 기억만을 가지고 있는 것은 아니다. 음악 때문에 기분이 나빠지거나, 심지어 음악이 소음처럼 느껴진 적도 있었다면, 좋은 기억과 이런 상반된 기억들이 음악을 집중해서 듣는데 도움을 줄 수도 또는 방해가 될 수도 있을 것이다. 이것은 다른 사람과 이야기할 때, 상대방의 이야기를 잘 들어줄 수도 있지만 , 때때로 귀담아 듣지 못할 때가 있는 것과 마찬가지이다. 여기서 분명히 알 수 있는 것은 음악은 만병통치약이 아니며 비언어적이고 감각기관에 호소하는 의사소통과

의사교환의 매개체라는 사실이다. 음악은 획일화된 언어나 개념으로 축약될 수 없는 감정과 분위기를 전달해 준다.

사람은 자신이 느낄 수 있거나 느끼고 싶은 것만 느끼려고 한다. 음악도 마찬가지이다. 어떠한 연주자가 사람들 앞에서 다양한 곡을 연주한다면, 그에 대한 반응도 다양할 것이다. 작품에 따라 또는 악곡의 형식에 따라, 빠른 템포는 흥겹고 느린 템포는 슬프거나 우울한 느낌을 준다는 식으로 특정한 반응을 예상할 수 있다. 하지만 사람은 자기 방식과 상태에 따라 다른 식으로 슬픔이나 기쁨을 느낀다. 예를 들어 누군가가 슬픔에 빠져 있다고 가정해 보자. 빠르고 흥겨운 멜로디가 그 사람의 기분을 즐겁게 해줄 수 있을까? 그럴 수도 있을 것이다. 그러나 흥겨운 음악이 그를 더욱 서럽게 할 수도 있다. 반면에 느리고 슬픈 음악이 쾌활하고 익살맞은 사람을 웃게 할 수 도 있다. 따라서 각각의 음악이 어떤 효과가 있던지 미리 따질 필요는 없지만 여기서 분명한 점은 음악이 사람들의 감정에 각기 다른 영향을 미친다는 것이다. 그러므로 음악은 언어처럼 개념적으로 일반화할 필요가 없다. 바로 이런 이유 때문에 언어를 사용하여 음악을 설명하기가 어렵다. 어떠한 표현이나 개념도 그 느낌이나 체험을 충분히 나타내지 못해 무언가가 부족한 느낌이다.

왜 많은 사람이 고요한 상태보다는 음악이 함께 하는 상황을 만드는 것일까?[8] 아이에게 자장가를 불러 주면, 아이는 노래를 들으며 조용해지고 그러다가 잠이 든다. 자장가의 경우나 그와 유사한 상황에서 음악이 그렇게 실제적인 영향을 미치는 이유는 무엇인가? 미국과 영국의 음악치료사들은 의사소통 또는 '접촉' 이라는 개념으로 이런 현상을 설명한다. 음악을 듣는 사람은 누군가가 자신에게 말을 걸고 자신을 이해해 준다고 느끼며, 따라서 가장 내적인 감정을 자유롭게 표현하기 시작한다는 것이다. 자신이 고독하고 이해받지 못한다고 느낄 때, 음악은 대단한 위력으로 와닿는다. 병들거나 부상을 입은 경우에는 음악은 커다란 위안을 준다.

8) 여기서는 환경 소음이나 상업적인 목적으로 강요되는 업소의 배경 음악을 두고 하는 말이 아니라 부모들이 겪는 체험을 이야기하는 것이다.

결론적으로 음악이란 개인적인 체험의 피난처이며 동시에 의사소통의 한 형태이다. 음악의 이 두 가지 면모가 바로 "근대 산업 사회"에서 음악 양적으로 팽창한 원인 가운데 한 부분 일 것이다. 헤르만 라우에 같은 음악 전문가들은 음악이 언젠가는 물질적 소비의 자리를 대신하고, 그로써 우리의 욕구가 무절제해지는 것을 막아 둘 것이라고 추측했다. 참으로 대담한 생각이 아닐 수 없다. 그러나 부정할 수 없는 사실 중 하나는 음악이라는 매체는 그 고유한 특성상 인간의 모든 면에 호소한다는 것이다. 그래서 음악은 이성과 감정, 그리고 심리적인 행동을 서로 조화롭게 통합시킬 수 있는 것이다. 오늘날과 같이 기술에 의존한 채 익명으로 살아가면서 의사소통 이라든가 직접적인 체험을 충분히 하지 못하는 환경에서는 영혼과 정신과 육체의 특성들이 제각기 다른 모습으로 분리되어 있다. 이러한 분리나 분열은 선율, 화음, 리듬의 도움으로 어느 정도 극복된다. 그리고 헤르만 라우에와 라인하르트 플렌더 같은 이들은, 음악이 사람들의 관계를 조화롭고 균형 있게 만들뿐 아니라, 음악을 통해 심리, 사회적 갈등을 해소하고 평화를 유지할 수 있다고 주장한다.

C. 음악치료

1. 음악치료

음악치료라는 용어는 아직은 우리에게 생소한 편이다. 이러한 음악치료의 정의는 치료사에 따라 달리 정의 될 수 있고 그 이유는 다음과 같다. 음악치료(MUSIC THERAPY)란 말은 음악(MUSIC)과 치료(THERAPY)의 합성어이다. 따라서 음악치료를 정의하기 위해서는 음악에 대한 정의와 치료에 대한 정의가 있어야 함은 당연한 것이다. 그러나 대다수의 사람들은 음악과 치료에 대한 정의를 따로 내리지 않고 음악치료에 접근하기 때문에 음악치료를 이해하는데 상당한 혼선을 빚고 있다.

먼저 음악에 대해 정의를 한다면, 음악을 멜로디, 하모니, 리듬이 갖추어진 우리 귀에 듣기 좋은, 일반적으로 음악이라고 불리기에 무리가 없는 아름다운 소리를 음악으로 정의하는 사람이 있는 반면 어떤 사람은 현대 음악 작곡가들처럼 우리 주변의 소음이나 침묵마저 음악의 범주에 포함시킬 수 있을 것이다. 이런 사람들은 같은 '음악' 이라는 용어를 사용하고 있지만 각각 다른 개념을 가지고 있는 것이다. '치료' 라는 말을 보면 음악치료에서 말하는 치료의 개념은 의사가 행하는 의술(Medical Treatment)이 아닌 Therapy의 개념이며 Therapy의 사전적 의미는 약물이나 수술을 이용하지 않고 정신적 신체적 질병을 치료한다는 것이다. Therapy의 개념의 사용도 심리치료, 물리치료, 작업 치료등 다양한 영역에 걸쳐 사용되지만 음악치료에서 말하는 Therapy의 개념은 심리치료(psychotherapy)의 개념을 가진다. 결국 MUSIC THERAPY는 음악치료라고 번역할 수 있다. 또한 음악치료는 음악과 치료의 결합이므로 그 과정이 예술적, 창조적, 과학적이라 할 수 있다.

음악치료 임상에서 이루어지는 치료의 특징은 1) 음악이라는 매개체를 통하여 무의식세계에 도달하려는 정신분석에 입각한 치료 2) 인지학[9]에 바탕을 둔 치료 3) 통합적인(integrative)치료, 통합적인 음악치료는 심층심리학에 토대를 둔 "총체적인 치료법"이다. 이 치료법은 이미 언급한 인본주의적인 심리치료 이론과 관계가 있다. 이런 치료법으로는 무엇보다도 프리츠 펄스가 제창한 게슈탈트 요법과 사이코 드라마[10]를 들 수 있다. 말을 사용하지 않으며 감수성과 표현력을 촉진시키는 방법과 말을 사용하는 작업을 연결해서 사용한다. 이때 치료의 목적은 자기 표현과 창의적

9) 오스트리아의 철학자. 과학자. 예술가인 루돌프 슈타이너가 창안. 인간지성이 영적인 세계와 접촉능력을 가지고 있다는 전제하에 기초한 철학. 인지학 (Anthroposopry) 이란 말은 그리스어로 사람을 뜻하는 Anthropos와 지혜를 뜻하는 sophia의 합성어. 루돌프 슈타이너는 "인지학은 정신세계에 대한 과학적 탐구이다. 이 탐구는 한편으로는 자연에 대한 단순한 인식이나 다른 한편으로는 일반의식이나 물질과학으로 아직 일깨우지 못한 일반적인 신비주의에 들어 있는 일방성을 꿰뚫어 보고 잠재된 힘을 계발시켜 깨달음을 구하는 사람으로 하여금 정신세계를 향하여 올바르게 이끈다."라고 밝힌 바 있다

10) 노이로제와 정신병 치료에 이용했다. 1940말부터는 신입사원, 특히 세일즈맨 훈련에 사용되었다. 즉 일정한 장변 (예를들면 백과사전의 세일즈)을 설정하고 또 등장인물에 일정한 역할(세일즈맨 또는 점원과 손님)을 주어 일상적인 장면으로 행동하도록 등장인물에게 연기를 시킨다. 연기는 등장인물의 자발성과 창조성에 맡겨 대사나 줄거리는 정하지 않는다. 이것이 보통 연극과 다른 점이다.

인 개발, 그리고 무의식에 대한 자각과 처리등이다.

2. 심리치료[11)]

심리치료의 첫 번째 혁명이라 할 정신분석은 자유연상법을 이용하여 정신병의 연구와 치료의 바탕을 마련했다. 자유연상을 통해 무의식 세계에 있던 것을 의식 안으로 끌어들이고 그것을 인간의 욕망에 대한 발달에 대한 광범위한 이론의 토대로 삼아 분석적으로 이해하고 통찰하면서 무엇보다 노이로제를 효과적으로 치료하는 길이 열렸다.

그러나 1950, 1960년대 이론이나 임상에서 훨씬 더 큰 영향을 미치는 것은 "행동요법"[12)]이었다. 여기서는 무의식세계나 환자의 전력, 개인적인 성장사에 관심을 두지 않았다. 또한 50년대에는 "집단심리 치료법이 등장하였는데 이 치료법은 분석적인 집단치료, 직접적인 혹은 주제 중심적인 집단치료 등의 많은 방법을 포함하고 있었다. 게다가 그 무렵 미국 등지에서는 "인간적인 심리치료"라는 새로운 방법이 개발되었다. "인간적"이라는 표현은 그 이전의 방법론들이 가지고 있던 이른바 기계론적인 성격의 반대 개념이었다. 이 치료법에서는 긴장의 이완, "지금, 이 자리에서" 느끼는 감정을 표현하는 일, 육체노동 등이 중요한 요소가 되고 자기 통찰과 학습, 암시와 훈련 등을 통해서 치료효과를 얻기도 한다. 형태치료법[13)], 상담부석요법, 생체에너지 요법, 초기치료 등이 이 방법에 속한다.

심리치료가 효능을 일으키는 요인은 원칙적으로 다섯 가지이다. 1) 위약(僞藥)효과, 즉 자신이 받고 있는 치료가 되리라 믿는 환자의 마음이다. 2) 환자와 치료사의 개성을 들 수 있다. 3) 따뜻한 성격, 주의력, 흥미, 관

11) 심리치료(Psychotherapy)라는 표현은 원래 그리스어로 영혼에게 봉사한다는 뜻이다. 그리고 플라톤의 저술에 의하면 철학자들에게 부여된 특별한 임무를 표현하는것 이라고 명시되어 있다.

12) 행동요법은 학습이론에 바탕을 두고 조건반사의 조건화와 그 조건의 해소라는 방법에서 출발하고 있다. 행동요법에 의하면 노이로제 증상들은 잘못되고 해로운 습관의 일종이므로 행동교정의 기술을 통해 연결될 수 있다는 것.

13) 게슈탈트요법, 게슈탈트 심리학 방법론을 응용하여 학습장애등의 심리 문제를 치료하는 방법. 지각작용에서 관찰자와 신경계와 경험이 물리적인 정보를 수동적으로 기록하지 않고 조건이 허락하는 최선의 전체형태(게슈탈트)또는 완전한 통일체를 이룬다는 게슈탈트 심리학을 바탕으로 구체화된 치료법.

심이나 감정이입능력, 행동의 순수함 등이 치료의 성공을 위한 기준이라는 사실이 입증되었다. 4)치료기술, 5) 치료사와 환자의 상호작용과 두 사람이 형성하는 관계의 질을 들 수 있다.

3. 세계음악치료의 흐름

지금 세계음악치료의 흐름은 심리치료의 조류에 따라 크게 세 가지 학파로 나눌 수 있으며 이에 덧붙어 최근에는 생체의학(Biomedical)에 바탕을 둔 아래의 8가지 음악치료가 대표적으로 활기를 띄고 있다.

a. 행동주의를 바탕으로 하는 음악치료

이는 행동수정에 초점을 둔 정확한 자료와 분석 관찰로서의 치료방법이다. 치료사는 음악치료 활동을 통해 나타나는 환자들의 음악 외적 행동들을 치료목적으로 두게 되며 이러한 문제되는 행동들을 음악을 이용해 보완, 수정하는 것이다. 행동주의에 바탕을 둔 음악치료는 단계적인 목표와 그에 따르는 활동, 절차를 가지며, 행동을 변화시키기 위해 측정 가능한 용어로서 설계한 계획에 따라 행동이 증가 했는가 감소했는가를 기대한다. (미국의 켄사스 대학을 중심으로 하는 음악치료 학파)

b. 인본주의에 바탕을 둔 음악치료

이는 인간의 존엄성과 가치를 존중하고 각 개인마다 독특한 잠재력이 있으며 모든 인간은 이런 잠재력 펼칠 수 있는 자아실현의 경향성을 가지고 있다는 믿음에서 출발한다. 음악치료사는 치료대상자가 자신의 잠재력을 펼칠 수 있는 환경을 만들어 주는 목적으로 음악을 사용한

다. (미국의 뉴욕대학교를 중심으로 하는 학파)

c. 정신분석에 바탕을 둔 음악치료

치료대상자가 자신의 가능성을 자각 못하게 막는 장애물과 개인적 목표를 달성 못하게 막는 장애물을 제거하기 위해 치료대상자의 무의식 세계를 탐색하고 이로 인한 성장을 도모하여 치료대상자와 치료사가 언어와 상징적 즉흥연주를 사용하는 것으로 즉흥연주에서 나타나는 전이와 역전이를 중요시 여긴다.
(1970년대 초 영국의 메리프리슬리(Mary Priestley)에 의해 발전된 모델)

d. 생체의학에 바탕을 둔 음악치료 (Biomedical theory of music therapy)

이는 음악이 인간 뇌 기능에 괄목할 만한 영향력을 행사하기 때문에, 음악의 효과는 치료적으로 사용될 수 있다는데 바탕을 둔다. 통증과 음악이 뇌로 전달되어지는 과정, 감정을 일으키는 뇌의 부분에서의 음악적 자극의 신경전달과정, 대화와 움직임에 연관된 음악에 대한 생리적 반응, 불안과 스트레스 생리학에 대한 음악의 효과를 주로 다루고 있다. 이는 축적된 음악치료 리서치에 바탕을 두고 1980년대 후반부터 연구가 활발히 진행되고 있다. 이외에 널리 알려진 음악치료 방법으로는 아래와 같은 것들이 있다.

e. G.I.M (Guided Imagery and Music)

이는 1978년 미국의 Helen Bonny가 처음 시작하여 발전시킨 음악치료 방법으로 음악의 연상작용을 통해 치료대상자의 상태, 결핍 등을

치료사가 대화로서 이끌어 내는 치료방법이다. 음악은 무의식에 있는 감정을 자극하여 전에 느끼지 못했던 기분을 느끼게 하고 상상력을 불러일으킨다. 이는 분석적 정신치료에 음악의 특성을 고려해서 사용한 것, 즉 정신분석과 같은 치료기법으로 무의식을 탐구해 나가는 치료에 음악을 사용한 것이다.

f. 창조적 음악치료(Creative Music therapy)

이는 Nordoff-Robbins Music Therapy Center의 창시자인 미국의 피아니스트겸 작곡가, Paul Nordoff와 영국의 특수교사 Clive Robbins가 발전시킨 음악치료 방법으로 세계 널리 사용되고 있다. 그들의 접근법을 창조적이라고 하는 이유는 치료사가 치료적 음악과 상황을 연속적으로 '창조'하고 환자가 적극적인 음악 만들기에 관여하고, 이 접근이 소극적이며 수용적인 것보다는 적극적이고 표현적인 것에 초점을 맞추기 때문이다. 음악은 치료적 성장을 위한 자극과 반응으로 사용되고, 언어적 상호작용은 최소한으로 한다. 따라서 이 접근은 치료 안에서의 음악이 아니라 치료도구로서 음악을 사용하는 것이라 할 수 있다.

g. 자유로운 즉흥음악치료 (Free Improvisation therapy)

이는 Juliette Alvin에 의해 발달한 접근방법으로, 이 접근법을 'free'라고 하는 이유는 치료사가 치료대상자에게 규칙, 체계, 주제 없이 자신이 원하는 대로 즉흥 연주하도록 하면서 치료대상자에게 절대적인 자유를 주기 때문이다. 여기서 음악치료과정을 지적, 신체적, 사회-감정적 성장의 연속 단계에서 계획되어지고 충족되어야 하는 발달과정으로 보는데, 발달과정에서는 치료대상자가 자기, 타인, 사물에 관계를 맺을 수 있게 도와주는 것을 가장 중시한다. 즉흥연주는 치료에 대한

포괄적 음악적 접근의 한 부분으로 사용되는 데 여기에는 감상, 연주, 기록, 움직임이 포함된다. 이 접근법에서 악기의 사용은 매우 중요하며, 악기는 치료의 통합적인 부분으로 사용되고, 치료사와 치료대상자 관계에 중요한 역동적 기능을 제공 한다.

h. 진동음향 음악치료

진동음향 음악치료(Vibro-Acoustic Music Therapy)[14]는 음악과 저주파 동음을 조합하여 치료목적으로 사용하는 것이다.

1982년, 노르웨이 교육자이며 치료사인 Olav Skille 박사가 독일에서 개최된 ISFMIM(International Symposium for Music in Medicine)에서 최초로 공식 발표 했다. 처음으로 노르웨이 교육시설에서 중증의 신체적, 지적 장애아들을 돌보는 가운데 등받이 의자에 대형 스피커를 부착해서 음악을 들려주는 실험을 통해 진동음향 음악치료의 효과를 실험을 통해 고도의 근육긴장에서 초래되는 측만증[15]으로 고통을 받고 있던 장애아들이 고음스피커를 통해 전달되는 진동음향이 릴렉션 효과를 유발하여 통증을 완화시키는 효과가 있음을 발견한 후 다양한 임상을 통해 저주파수와 조용하고 이완효과가 있는 음악이 중증의 신체적, 지적 장애를 가진 장애아들을 완화시키는 데 효과가 있음을 확인하고 임상결과에 근거하여 'Music bath'라는 이름으로 등받이 의자형 장치를 개발했다. 그 후 물리치료사, 교사, 간호사 등이 Olav Skille 박사의 연구결과를 현장 임상에적용하기 위하여 ISVA (International Society For VibroAcoustics)를 결성, 동멤버들이 주축이 되어 1991년까지 약 30,000시간 이상의 임상자료를 축적하여 Skille 박사의 연구내용을 뒷

14) "Use of sinusodial, low frequence(30-120Hz), sound pressure waves, blended with music, for theraputic use." - Olav Skille

15) 척추 측만증 : 척추가 옆으로 심하게 굽은증상, 통증은 없고 서서히 진행되는데, 내장압박을 비롯하여 여러 가지 장애를 일으킨다.

받침 했다.그 후 Skille 박사는 연구범위를 넓혀 다양한 증상에 대한 임상 데이타를 구축 ,증상/질환별로 적용하는 진동주파수 프로그램을 개발하여 유럽 전 지역에 보급 해 2001년까지 40,000시간 이상의 임상 데이터 구축, 광범위하게 치료에 적용 중이다.

(자료1) 질환 및 증상별 주파수 적용 프로그램

Base 40 Hz	Blood circulation, smasmolytic, Rheumatism	Base 52Hz	Back Pain, Menstrual pains, Massage
Base 68Hz	Neck and soulder pains, Stress	Base 86Hz	Headaches, Migraine,Stress

증상/질환	주파수	증상/질환	주파수	증상/질환	주파수
1.실어증 Aphasia	40Hz, 60Hz	10.기종 Emphysema plum	40-50Hz	19.부종 Oedema	40Hz
2.천식 Asthma	50Hz	11.선유종 Fibromyalgia	40Hz	20.파킨슨씨병 Parkinsonism	40Hz
3.혈액순환 Blood circulation	40-50Hz	12.불면증 Insomnia	50Hz	21.만성관절염 Polyarthritis	40Hz
4.혈압 Blood Pressure	40Hz, 60Hz	13.요통 Low back pains	52Hz	22.압력성궤양 Ulcus cruris	40Hz
5.뇌졸중 Brain stroke	40-86Hz	14.월경통 Menstrual pains	52Hz	23.레트증후 Rett syndrome	60Hz
6.뇌성마비 Cerebral Palsy	40-60Hz	15.편두통 Migraine	86Hz	24.류마티스 Rheumatism	40Hz
7.복통 Colic Pains	40-45Hz	16.다발성경화증 Multiple Sclerosis	40Hz	25.스트레스 Stress	40Hz, 60Hz
8.변비 Constipation	40Hz	17.근육경련 Muscle cramps	40-60Hz	26.정맥류 Varicose veins	40-42Hz
9.낭포성선유종 Cystic Fibrosis	50Hz	18.근육과다사용 Muscular overuse syndrome	40Hz	27.견비통 Neck&shoulder pains	68Hz

D. 음악을 통한 음악치료

1. 치료의 영역 안에서 음악이 제공하는 역할

음악치료의 가장 강점을 들자면 언어적이거나 시각적인 의사소통이 불가능할 때 이를 어느 정도 해결의 실마리를 제공한다고 할 수 있으며 사람들의 마음에 다른 어떤 매개체보다 자극이나 강화제로서 강한 효과를 가지고 있다. 음악의 작곡은 특정한 논리적인 의미를 담고 있는 청각적인 시간의 요소들의 구축이라고 할 것이다. 이러한 추상적이고 논리적인 구조 때문에 음악은 음악이상이 된다.

음악은 시각 속에서 진행괴기 때문에 인간은 음악 안에서 일어나는 것을 역시 시간 속에서 진행되는 사건들과 연결하려고 한다. 음악은 분명하게 어떤 물건, 사람 또는 행동을 가리키지 않기 때문에 떠오르는 상을 각자 자기 자싱에게 투영해 보기에 적합하다.(Henk Smeijsters,1996) 쇼펜하우어는 인간행위의 반영을 가져오는 것을 음악이라고 하였으며 인간존재의 본질은 시간 속에서 진행되는 추상적인 음악적 형태에서만 찾아질 수 있다고 했다. 그에 의하면 음악은 인간의 특성을 기쁨과 슬픔, 삶과 죽음을 추상적인 표현으로 충족의 초상이라고 하였다.(Schopenhauer,1996) 음악이 갖는 불협화음과 협화음, 긴장과 해소는 실망과 단조 드리고 선율적인 요소와 리듬적인 요소의 결합을 통해 다양한 형태의 만족과 불만족, 쾌활함과 슬픔을 우리는 이 속에서 있는 그대로의 세계를 체험하게 되는데 이것은 우리 내면의 하나의 상으로 머물러 있는 것이 아니라 진짜 감동을 위한 대체물로 받아들여지게 하는 음악의 힘 때문이다. 또한 음악의 본질은 시간 속에서 진행되면서 인간 내면에 자기구조의 의미를 끌어 낼 수 있음과 동시에 대상관계에 있는 한 사람과 같이 구체저인 한 대상의 역할을 이루기 때문에 음악이 주는 여러 체험의 제공 아래에서 삶을 직관적으로 경험할 수 있도록 한다. 음악의 특

별한 점에 대한 질문은 보다 음악 심리학적이며 치료적인 관점에서 이루어 져야 할 것이다.

a. 연상

생각과 그림 자유로운 떠오름과 배열의 형태인 연상은 처방적인 음악치료에서 다양하게 사용된다. 인간의 삶에서 중요한 사건들을 결정할 때 모든 것이 언어만으로 다 표현 될 수 없다. 음악을 듣는 다는 것도 일종의 예술작품을 통한 상상이나 체험의 환기라고 볼 수 있는데 이것은 결국 아직 형태화 되지 않은 생각, 그림, 사진, 기억, 그리고 환상들을 소환해 낼 수 있다. 음악을 통한 자발적 훈련과 연결하여 조용한 음악과 함께 하는 긴장 해소의 첫 단계 후에 연상을 불러일으키는데 촉진적인 역할을 하는 음악을 만날 수 있을 것이다.

b. 의사소통

인간은 음악적인 표현으로 의사소통 하는 것이 가능하다. 작곡가는 관객을 향하여 메시지를 전달한다. 강약, 소리의 높낮이, 그리고 빠르기와 억양은 보통 우리가 말하는 단어의 조합보다 더 많은 의미를 전달해 주게 된다. 언어란 정확하고 확실한 의미를 갖기는 하지만 그 단어를 순간에 함께 하는 동작과 움직임이 그 단어 자체보다 더 많은 것을 표현하는 경우도 적지 않다. 음악적인 요소들은 이러한 얼굴표정이나 자세와 마찬가지로 언어학적 의미를 보조한다. 음악적인 요소는 또한 그 사람 자체에 대한 직접적인 표현을 하기 때문에 그 사람과 유추적이라고 할 수 있다. 다시 말해 음악적인 요소들은 그것이 의미하는 것의 초상인 것이다.

음악적인 표현 속에서 인간은 자기 스스로에게 그리고 타인에게 좀

더 가까이 갈 수 있는 상황을 형성케 도와주며 참 자기와 자신의 가능성과 잠재력과도 접촉하도록 이끌어 준다. 더 중요한 사실은 태아가 엄마의 배속에서 리듬, 빠르기, 음색과 강약 등을 통하여 환경과 직, 간접적인 의사소통을 체험한다.

c. 조건형성

조건형성은 보통 고전적 조건형성과 조작적 조건형성으로 나눌 수 있다.(Smeijsters, 1996) 전자의 경우는 행동에 자극이 전제되고 후자의 경우는 미래에 다시 그 행동이 나올 개연성에 영향력을 미치는 사건이 행동에 뒤따른다. 고전적 조건형성의 경우에 자극은 자동적으로 어떠한 행동을 불러낸 한 자극에 연결되어 있기 때문에 시간이 흐른 뒤에 그 행동을 다시 불러낼 수 있다. 자극에 뒤따르는 행동은 하나의 정서일 수 있다. 그러나 음악이 확실하게 영향력을 행사하기는 하나 그 영향력이 긍정적일 수도 있고 부정적일수도 있고 인간의 유형에 따라 과제에 따라 음악의 형태와 빠르기에 따라서 달라질 수 있다는 결론을 얻는다. 조작적 조건형성의 경우들은 음악치료에서 다양하게 만나게 된다. 능동적 음악치료에서 같이 연주하는 사람들의 반응은 인정이나 부정의 역할을 한다. 음악듣기를 보상으로서 약속 하는 것도 가능하다.

예를 들어 정신병동에서 기초적인 능력을 가르치기 위해 "토큰경제"의 구체적인 행동에 대한 좋은 반응으로 "음악"이라는 조건의 예를 사용할 수 도 있다. "행동의 조성"은 자폐아들의 경우에 사용된다. 의사소통이 가능한 행동을 할 때마다 가장 좋아하는 노래로 조성하는 것으로 요구를 천천히 높여 갈 수 있다. 음악이 조작적 조건형성에서 특별한 강화제인지가 질문으로 남는다. 음악은 음악을 좋아하는 사람에게만 강화제인가 아니면 거의 모든 사람에게 강화제로 작용하는가? 음악은 남녀노소를 막론하고 의사소총이 막힐 때 의사소통을 가능케 할 수

있는 것을 보면 다른 어떤 매체보다는 가능성이 높은 강화제로 볼 수 있다. 단어들은 이해되지 않을 수 있고 물건은 너무 가까운 접촉을 불가피하게 만들 수 있다. 음악이 예전의 경험들을 반영하기 때문에 음악은 퇴행적인 의미를 가질 뿐만 아니라 강화제로서도 특별한 힘을 갖는다.

2. 음악의 의식적인 또는 무의식적인 치료 효과의 시작

집중해서 음악을 듣거나 연주를 하거나 간접적으로 음악을 체험할 때, 어떤 경우에나 음악에 대한 일반적인 지각 능력과 체험 능력이 훈련된다는 사실이다. 이때 좋은 감정이 일어날 수 있고, 이렇게 좋은 감정은 정신적인 부담을 덜어주고 긴장과 두려움을 없애 준다, 스스로 노래하고 음악을 연주하고 즉흥곡을 만들다 보면, 창조력과 상상력에 더욱 자극을 주게 된다. 그 밖에도 음악 연주는 연주자의 개성과 인격 발달을 촉진한다. 음악 치료의 또 다른 효과는 정서적인 정과 자신감을 주고, 그것들을 강화시킨다는 점이다. 또한 음악은 의사소통 능력을 뒷받침해주고, 집중력 결여나 학습 능력 장애를 완화시키며, 불안하고 초조한 느낌, 우울증, 공격성향, 좌절감을 없애 준다. 음악은 심장순환 기능과 그의 다른 자율 신경 기능을 자극하고 안정시켜 주기 때문에 심장마비나 파킨슨병을 앓고 있는 환자들이 신경 재활에도 도움을 줄 수 있다.

3. 음악의 양식에 따라 나타나는 효과

음악은 그 양식에 따라 몸과 마음에 특정한 효과를 갖고 있다고 이야기할 수 있다. 라우에와 플렌더는 무엇보다도 이성이나 지성 혹은 영혼에 호소하는 음악과 심신 상관적인 음악[16]을 구분한다. 음악 방송이나 공연

16) 심신 상관적인 음악 : 일차적으로 우리의 몸을 자극하면서 정신과 감정의 흐름에 영향을 준다는 뜻

무대, 그리고 음악 시장의 90% 정도를 차지하는 대중음악은 모두 여기에 속한다. 이런 음악은 몸을 자극하여 춤을 추도록 만드는 리듬의 측면이 가장 중요하다. 유행곡이나 뮤지컬, 세대를 초월해서 사랑받는 노래들, 재즈곡뿐만 아니라 유난히 감상적인 클래식 작품도 이에 해당한다. 라벨의 『볼레로 Bolero』라든가 바흐, 헨델, 하이든, 모차르트, 베토벤, 슈베르트, 브람스, 바르토크, 힌데미트, 스트라빈스키 같은 작곡가가 만든 무도적 감흥을 불러일으키는 작품들이 그 예이다.

이런 음악과 구분되는 양식으로, 중세와 근대 초기의 교회 음악에서 발달한서양의 전통 음악 문화를 들 수 있다. 듣는 이의 감정을 부추 킨다기보다 오히려 영적인 침잠과 명상, 그리고 기도로 이끄는 이런 음악은, 막스베버의 표현대로 서양 역사의 전개 과정에 나타난 '탈육체화 Enkoerperlichung'의 과정을 거친 음악이다. 마지막으로 한 가지 덧붙일 점은, 고대 서양을 비롯하여 모든 인류 문화의 초기에는 음악과 춤이 분리되지 않고 서로 밀접하게 연결되어 있었다는 사실이다.

즉, 팝이나 로큰롤, 재즈 또는 유행가와 같이 춤이나 리듬감을 자극하는 모든 음악은 심신 상관적으로 큰 영향을 미치고, 반면에 조용한 음악은 정신적인 상태를 자극하고 우리를 명상과 사변으로 이끈다. 이처럼 정신적이고 명상적인 음악과 심신 상관적인 음악이 각기 다른 작용을 한다는 사실은, 음악의 양식에 따라 음악적인 체험이 달라진다는 것을 말해 준다.

4. 음악감상을 통한 자기 체험(Self-experience)

음악과 인간을 새롭게 이해하려는 가능성을 전달하며 새로운 이해를 위해서는 비언어적인 의사소통 방법인 음악을 "듣기"라든지 "몸짓"과 같은 여러 가지 형태로 체험해야 한다. 여기서 사용되는 매체는 바로크, 고전주의, 낭만주의 그리고 19, 20세기의 복잡하면서도 예술성이 높은 곡들로

음악적인 주제와 연관성이 미리 정해져 있지 않아 음악을 듣는 사람이 음악의 주제와 자신의 문제를 적절히 관련시켜 볼 수 있다. 이 방법은 병원에서 이루어지는 치료법들과 특별한 연관성이 없고 그렇기 때문에 많은 사람을 대상으로 할 수 있다.

Ⅲ. 결론

음악치료는 언어치료와 같이 하나의 목표를 갖고 하나의 증상을 치료하는 것이 아니다.

음악이라는 매개체가 효과적으로 사용될 수 있는 거의 모든 환자에게 적용되는 방법위주의 치료 (Method Oriented Therapy) 이다.

그러므로 음악치료는 다양한 치료 대상을 갖고 대상에 따라 다른 치료의 목표를 갖는다. 음악치료는 정신질환자들에게 가장 먼저 사용되었다. 이어서 정서장애, 학습장애, 정신지체, 신체장애, 감각장애, 발달장애 환자들에게 활발히 적용되고 있다. 또한 노인성 질환자와 치매환자들도 음악치료의 대상이 되고 있다. 근래에는 신체적인 질병을 앓고 있는 환자들의 통증의 경감과 면역 증강 또 병으로 인한 심리적 문제들의 해결과 심리적 지지를 위해 사용되고 있고 심지어는 특별한 장애가 없는 정상인도 심리치료의 일환으로 음악치료의 한 방법인 GIM (Guided Imagery and Music)[17] 을 경험할 수 있다.

이 방법은 환자를 음악과 함께 하는 무의식의 여행을 통해 자신의 내면의 문제들을 발견하고 새롭게 인식하며 나아가서는 그 문제들에 관한 통찰력을 갖게 해준다. GIM은 정상인들이 경험할 수 있는 독특한 음악치료의 한 방법이다.

많은 사람들이 음악치료를 생각할 때 음악과 환자와의 관계만 고려한다.

정서가 불안한 사람이 안정된 느낌이 강한 특정 클래식 음악을 들을 때 마음이 편해진다는 설명으로 음악과 증상의 일대일 대응을 하는 것을 그 예로 들 수 있다. 이런 경우 음악이 치료적 목적(Therapeutic music)으로 사용된 것은 사실이나 이를 음악치료(Music Therapy)라 부를 수는 없다. 음악치료는 음악을 치료적 목적으로 사용하기 위한 치료사의 개입을 꼭 필요로 한다.

음악치료사의 의도는 음악을 발전시키자는 것이 아니고 환자들에게 음악활동

17) 치료사가 환자를 편안한 상태에서 녹음된 클래식 음악을 듣게 이끌고 그 상태에서 시각적, 청각적, 촉각적인 이미지들을 창출하게 돕는 것.

을 시킴으로서 첫 단계로 악기와의 접촉을 경험하게 하고, 그 다음에 악기에서 나오는 소리와 또는 자신의 목소리와 접촉을 하게 한 다음 자신에게 음악을 제공하는 치료사와 신체적·정신적인 대인관계를 형성하며 마지막으로는 원하는 음악 외적인 치료목표를 달성하는 것이다.

이처럼 음악치료가 임상에서 그 효능을 크게 인정받고 많이 사용되고 있는데 앞으로는 질병의 치료보다 예방에 치중하여 적은 비용으로 건강을 위협하는 요소를 제거시키는데도 음악치료사의 역할은 중요하리라 본다.

또 보건의료행정도 크게 변화되어 음악치료를 정상적인 임상의학의 장르에 포함시켜 국민 건강을 지키는 파수꾼 역할에 충실할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

참고문헌

하준성, 음악치료 소개와 음악이란 매개체가 갖는 특별한 우수성, 중앙음악 연구, Vol.11, 2002 p, 21-33

Albin, J. Music Therapy. Basic Book, Inc.1975

America music therapy Association, 1997 membership Brochure

Bright, R. Music Therapy and the Dementias : Improving the Quality of Life. MMB Music, Inc. 1998

Bruscia, K.(ed) Case Srudies in Music Therapy. Barcelona Publishers.1991

Davis, W., Gfeller, K.E., Thaut, M.H.(ed) An Introduction to Music Therapy:Theory and Practice. W.C. Brown Publishers.1992

Frohne - Hagemann, Isabelle (Hrsg.) Musik und Gestalt - Klinische Musiktherapie als integrative Psychotherapie. Ver unfermann. 1990

Hamel, Peter Michael Durch Musik zum Selbst. Wie man Musik neu erleben kann. dtv/Baerenreiter.1980

Henry, D.,C., Knoll, and B.Reuer.1986.Music work : A handbook of job skills for music therapy. Stephanville, TX;Music Works.

Hegi, Fritz Improvisation und Musik therapie. Moeglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. Verlag junfermann. 1998

Hinrich Van Deest, Heilen mit music (도서출판 자유시, 2002)

Hoerrmann, Georg (Hrsg.) Musiktherapie aus medizinischer Sicht Verlag Ferdinand Hettgen. 1998

Karras, B. Down Memory Lane. Circle Press.1985

Marato, C.D. Application of Music in Medicine. The national Association for music Therapy.1991

Musiktherapeutische Umschau. Forxchung und Praxis der Musiktherapie Verlag Gustav Fischer

National Association for music Therapy.1960. Music Therapy as a career, brochure.

- 1980 A career in music therapy, brochure. Washington, DC:National Association for music therapy.
- 1997, 1997 membership directory. Washington, DC: The National Association for Music therapy.

Tuepker, Rosemarie Ich singe, was ich nicht sagen kann. Zu einer morphologischen Grundlegeung der Musiktherapie. Gustav Bosse. 1998

저작물 이용 허락서

학 과	음악교육	학 번	20078093	과 정	석사
성 명	한글: 이 현 주 한문: 李 炫 周 영문: Hyun ju Lee				
주 소	광주광역시 북구 문흥2동 우성아파트 101동 1408호				
연락처	010 - 8616 - 0099 E-MAIL: seattled@lycos.co.kr				
논문제목	한글: 음악의 힘과 대체의학으로서의 음악치료 영문: The Power of Music as a Music Therapy Alternative Medicine				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집・형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포・전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송・출력을 허락함.

2010 년 2 월

저작자: 이 현 주 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하